परिवर्तन

Listen to this tab

जीवन को समझने में और खुद को बेहतर करने में हम यह भूल जाते हैं कि हम बहुत कम समय तक इस धरती पर हैं। मतलब हम मरेंगे और हम हर बीतते पल में मौत की ओर बढ़ रहे हैं। यह किसी बूढ़े की ही बात नहीं हो रही है, एक बच्चा, एक 20 साल का लड़का, एक वृद्ध—सब लोग ही मौत की ओर बढ़ रहे हैं।

और हम सोचते हैं कि हम यह पाकर खुश हो जाएंगे—शादी करके, नई गाड़ी लेकर, पैसा कमाकर। नहीं, यह हमारी गलतफहमी है। हम अगर वर्तमान में खुश नहीं हैं, तो भविष्य में भी हम खुश नहीं हो सकेंगे। हम खुशी को बाहर ढूंढते हैं—पैसों में, शादी में, नशा में, सेक्स में, पर इससे हम हमेशा के लिए सुखी नहीं हो सकेंगे क्योंकि यह क्षणिक सुख है। उसके बाद हम और दुखी होंगे।

दुनिया को देखने से पता चलेगा कि पूरी दुनिया ही सुख के पीछे भाग रही है। हाँ, इसी पर मानवता टिकी है। कोई काम क्यों करता है? ताकि वह खा-पी सके और अपना परिवार चला सके। वह मेहनत करेगा तो उसे रिवॉर्ड (इनाम) मिलेगा, खाना खाएगा, बच्चों को पढ़ाएगा। पर आप देखें तो उस रिवॉर्ड के लिए उसने कितनी मेहनत की, कितना दुख झेला। अगर उसके काम में खुशी नहीं है, तो उसे कोई और साधन चाहिए खुशी के लिए—जैसे फ़ोन चलाना या अन्य तरीके। पर अगर वह काम नहीं करेगा तो उसे उसका दंड मिलेगा—उसे भूखा रहना होगा और कष्ट सहना होगा, शारीरिक और मानसिक दोनों रूपों से।

इसी चक्र में हम फंसे हुए हैं—कोई एक-दो नहीं, पूरा संसार। यह सब व्यवस्था समाज ने बनाई है ताकि सारी व्यवस्था व्यवस्थित ढंग से चल सके। हमें प्रकृति के नियम को बेहतर ढंग से समझने की जरूरत है ताकि हम सच को देख सकें और उसके अनुसार अपना निर्णय ले सकें।

पर एक और तर्क है—क्या जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य हमारा खुश रहना ही है? अगर सही उत्तर 'हाँ' है, तो फिर दूसरी बात—कौन खुश है? जीवन में अगर अच्छे से देखा जाए तो कोई भी इस जीवन में सुखी नहीं है। सब के सब भले सुख के पीछे भाग रहे हैं, पर कोई भी सुखी नहीं दिखता। इंसान सोचता है कि अगर वह निर्धन है तो धन कमाकर सुखी हो जाएगा। पर आप ऐसे आदमी को देखें जिसके पास धन का भंडार है, वह तो और भी दुखी रहता है कि कहीं धन चला न जाए। कोई भी जीवन में संतुष्ट नहीं है, सब कुछ बन जाना चाहता है और यह चाहत ही दुख है।

सब कहते हैं—वर्तमान को देखो और खुश रहो, वर्तमान में जियो। पर यह बात बस सुनने में अच्छी लगती है। सच तो यह है कि जीवन एक कोरा कागज है। उस पर जो लिख दोगे, वही तुम्हारा सच है। पर अगर बेहोशी में कुछ भी लिख दोगे, तो बाद में प्रकृति अपने कानून के अनुसार दंड देगी। पर अगर हम होश में कुछ लिखेंगे, प्रकृति के नियम को समझकर, तो हमें पुरस्कार भी बहुत मिलेगा।

यह जो खुश रहने का हमारा लक्ष्य है, उसमें अगर हम यह देख सकें कि कौन सी खुशी हमें बेहतर इंसान बना रही है—शरीर से, मन से, हर तरह से—और इसकी हानि नहीं होगी, तो हम खुशी से ही सब कुछ पा सकते हैं। जैसे हमें Reels देखने से खुशी मिलती है, पर वह हमारे माइंड को कमजोर करती है और बाद में रिग्रेट (पछतावा) होता है। गेम खेलने की ऑनलाइन आदत लग जाती है, शरीर कमजोर होना, रात-रात भर खेलना, आँखें कमजोर होना, ज्यादा सोचने की आदत, समय खराब होना आदि। पर अगर हम पढ़ने की आदत लगाएँ, तो उसमें भी आनंद आएगा। सोच बेहतर होगी, समझने की क्षमता बेहतर होगी और लंबे समय में बहुत उपयोगी होगा।

व्यायाम की आदत से शरीर मजबूत, लंबा जीवन, स्वस्थ जीवन, स्वस्थ मन और निडरता मिलती है। और भी बहुत कुछ है—खुद अध्ययन एवं मनन-चिंतन करें। देखेंगे तो गेम खेलना, Reels देखना, पढ़ना, व्यायाम—सब मनोरंजन और खुशी के लिए ही हैं। पर Reels से हमें बिना कुछ किए मनोरंजन मिल जाता है, जबकि पढ़ने में हमें

समय देना होगा, मेहनत करनी होगी। हमें अपनी आदतों में देखना होगा कि क्या हमें लाभ दे रहा है और कौन सा काम हमें हानि पहुँचा रहा है। हमें बस यह समझ लेना है कि क्या हमारे लिए हानिकारक बन गया है।

यह मैंने असली सुखी पाने की विधि बताई है और इसमें बस सजगता बनी रहे कि लाभ या हानि क्या है। अगर लाभ का पलड़ा भारी है तो उसे चुनें, और अगर हानि अधिक है तो उसे 'स्लो पॉइजन' (धीमा जहर) मानकर उसका त्याग करें। इतना दृढ़ बनो कि जो गलत है, वह गलत है। इससे दूर हटो और सही को चुनो। तुम्हें यह समझना होगा कि तुम असली खुशी चाहते हो। अपने शर्तों पर तो अभी भी तुम दुख झेल रहे हो, पर कुछ समय बाद तुम जरूर परिणाम प्राप्त करोगे।

पर एक इच्छा, एक आग तुममें होनी चाहिए कि तुम जीवन में खुद को खपा सको। तुम इस समाज का भला कर सको, पर पहले खुद बेहतर हो जाओ। फिर इस समाज को बेहतर करते जाओ। खुद का एक आदर्श रूप बनाओ जो सबका भला कर सके, इससे तुम्हें बहुत खुशी मिलेगी। वैसे भी एक दिन हमें मर ही जाना है, क्यों न इस समाज को कुछ देकर मरें। उसके लिए हमें जो भी समर्पित करना पड़े, वह करें। यह चीज खुशी से बढ़कर है। आपका लक्ष्य अलग हो सकता है, पर उसे खुद चुनें। सही बात तो यही है—अपना जीवन न्योछावर कर दो। यह सुख और दुख से परे मानव को मेरा शत-शत नमन।

आप अपना राय दे सकते हैं कि आप इस विषय पर क्या सोचते हैं। धन्यवाद

दिनांक**:** 12/02/2026

Created and Edited by …***Rahul Raj***

YOUTUBE.. www.youtube.com/@futureindiaworks

Instagram.. **rahulraj512312**

Audio. Listen to this tab

परीवर्तन

जीवन को समझने मे और खुद को बेहतर करने में हम यह भूल जाते हैं हम बहुत कम समय तक हैं इस धरती पर, मतलब हम मरेंगे और हम हर बितते पल मे मौत कि ओर बढ़ रहे हैं यह किसी बुढे कि ही बात नही हो रहा एक बच्चा, एक 20 साल का लड़का, एक बुढा सब लोग ही मौत कि और बढ़ रहे हैं और हम सोचते हैं हम यह पाकर खुश हो जाएगें शादी करके, नई गाडी लेकर, पैसा कमाकर नही यह हमारी गलत फहमी है हम अगर वर्तमान में खुश नही हैं तो भविष्य मे भी हम खुश नही हो सकेंगे। हम खुशी को बाहर ढुढते हैं पैसे में, शादी मे, नशा मे, सेक्स मे पर इससे हम सुखी नही हो सकेंगे हमेशा के लिए क्योंकि यह क्षणिक सुख है उसके बाद हम और दुखी होगें दुनिया को देखे तो पता चलेगा पुरी दुनिया ही सुख के पीछे भाग रहा है हाँ इसी पर मानता ति कि है कोई काम क्यो करता है ताकि वो खा पी सके और अपना परीवार चला सके वो मेहनत करेगा तो उसे रिवार्ड मिलेगा खाना खाएगा बच्चो को पढाएगा और खर्च/पर आप देखे तो उसने रीवार्ड के लिए कितना मेहनत किया कितना दुख झेला अगर उसके काम मे खुशी नही है तो उसे कोई और साधन चाहिए खुशी के लिए Phone चलाना, Sex और अन्य तरीके। पर अगर काम नही करेगा तो उसे उसका दंड मिलेगा उसे भूखा रहना होगा और कष्ट सहना होगा शारीरीक और मानसिक दोनो रूपो से। और इसी चक्र मे हम फंसे हुए हैं कोई एक दो नही पुरा संसार। यह सब व्यवस्था समाज ने बनाया है ताकि सारी व्यवस्था व्यवस्थीत ढंग से चल सके। हमे प्रकृति के नियम को बेहतर ढंग से समझने कि जरूरत है ताकि हम सच को देख सके और उसके अनुसार

अपना डिसीजन ले। पर एक और तर्क है क्या
जीवन का ~~लक्ष्य~~ सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य हमारा खुश
रहना ही है अगर यही उत्तर है तो ~~है~~ तो
फिर दूसरी बात कौण खुश है जीवन मे अगर अच्छे
से देखा जाए तो कोइ भी इस जीवन मे सुखी नही
है सब के सब भले सुख के पीछे भाग रहे हैं
पर कोइ भी सुखी तो नही दिखता इंसान सोचता
है अगर वह निर्धन है तो धन कमाकर सुखी
हो जाएगा पर आप ऐसे आदमी को देखे जो धन
का भंडार है उसके पास तो वो और भी दुखी रहता
है कि कहीं धन चला न जाए कोइ भी जीवन
मे संतुष्ट नही है सब कुछ बन जाना चाहता
है और यह चाहत ही दुख है। सब कहते हैं
वर्तमान को देखो और खुश रहो, वर्तमान मे
जियो पर यह बात बस सुननें मे अच्छी लगेगी
सच तो यह है कि जीवन एक कोरा कागज
है इसपर जो लिख दो वही तुम्हारा सत्य है पर
अगर बेहोसी मे कुछ भी लिख दोगे तो बाद
मे प्रकृति अपना कानून के अनुसार दन्ड देगी पर
अगर हम होस मे कुछ लिखे प्रकृति के नियम
को समझकर तो हमे पुरस्कार भी बहुत
मिलेगा। यह जो खुश रहने का हमारा लक्ष्य है
उसमे अगर हम यह देख सके कि कौण सी खुशी
हमे बेहतर इंसान बना रही है शरीर से मन से
सब तरह से और इसकी हानि नही होगी तो
हम खुशी से ही सब कुछ पा सकते हैं। जैसे
हमे Reels देखने से सुखी मिलती है पर वो हमारे
माइंड को कमजोर करता है Regret होता है
आदत लग जाती है। Game खेलने से Online आदत लग
जाती है शरीर कमजोर होना, रात-रात भर खेलना, आंख
कमजोर। ज्यादा सोचने से बस सोचते रहने कि आदत
समय खराब आदि पर अगर हम पढ़ने कि आदत
लगाए तो उसमे भी आनंद आएगा सोच बेहतर

Teacher's Signature

हमे Reels देखना खुशी देता है पर क्योंकि हमने आदत बना लिया है अगर हम Gym
जाने कि आदत डाले तो उससे भी खुशी ही मिलेगी तो हमे बस अपना खुश होने
का मार्ग बदलना है हमे बस वो आदत तोड़ना है।

दिनांक ....

पृष्ठ ....

समझने कि क्षमता बेहतर होने समय मे बहुत उपयोगी होगा। व्यायाम कि आदत से शरीर मजबूत, ज्यादा लंबा जीवन, स्वस्थ जीवन, स्वस्थ मन, निडरता। और भी बहुत कुछ है खुद अध्ययन एवं मनन, चिंतन करे। देखेंगे तो गेम खेलना, Reels देखना, पढ़ना, व्यायाम सब ~~मनोरंजन~~ खुशी के लिए ही है पर Reels से हमे बिना कुछ किए हमे मनोरंजन मिल जाता है पर पढ़ने मे हमे समय देना होगा, मेहनत करना होगा तो हमे अपनी आदत मे से देखना होगा क्या-क्या हमे क्या लाभ दे रहा है और कौन सा काम हमे कौन-कौन से हानि पहुँचाता है। हमे बस समझ लेना है क्या हमे लाभ के अलावा अधिक हानिकारक बन गया है। यह मैंने बताया असली सुखी पाने कि विधि और इससे बस सजगता बनी रहे कि लाभ या हानि अगर लाभ का पलरा भारी हो तो उसे चुने अगर हानि अधिक है तो उसे स्वीट Poision मानकर उसका त्याग करे। इतना दृढ़ बनो कि जो गलत है वो गलत है इसे दूर करो और यही है असली खुशी। तुम्हे यह समझना होगा कि तुम खुशी ही चाहते हो पर अपने सर्त पर तो अभी भले वो दुख लग रहा हो पर कुछ समय बाद तुम जरूर परीनाम प्राप्त करोगे। पर एक इच्छा एक आग तुममे होनी चाहिए जो कि जीवन तुम उसमे खपा सको और तुम इस समाज का भला कर सको पहले खुद बेहतर हो जाओ फिर इस समाज को बेहतर करते चले जाओ। खुद का एक आदर्श रूप बनाओ जो सबका भला कर सके तो इससे तुम्हे बहुत खुशी मिलेगी। वैसे भी एक दिन हमे मर ही जाना है क्यों न इस समाज को कुछ देकर मरे और इसके लिए हमे जो भी समर्पित करना परे कर सके। यह चीज खुशी से बढ़कर है आपका लक्ष्य अलग हो सकता है पर उसे खुद चुने। यहीं बात सभी ~~[illegible]~~ क्रांतीकारी, कहते हैं। उस मे अपना जीवन न्यौछावर कर दो यह सुख और दुख से परे मानव को मेरा सात-सात नमन।

Teacher's Signature ....